

# Профилактика гриппа: самые эффективные средства защиты

Гриппа намного проще избежать, чем потом его долго и сложно лечить. Поэтому нужно обязательно позаботиться о профилактике гриппа. Многие думают, что профилактика гриппа – это просто не общаться с больным человеком и носить противовирусную маску. Но это не так. Есть три разновидности профилактики гриппа. Хотите узнать, какие?

## Три разновидности профилактики гриппа

- Противовирусная профилактика гриппа посредством вакцины. Из них есть специфическая профилактика и вакцинопрофилактика
- Еще один вид профилактики – химиопрофилактика с помощью [противовирусных средств](#) защиты от гриппа (лекарства, витамины)
- Третий вид профилактики от гриппа – соблюдение личной гигиены (ношение медицинской маски, мытье рук и так далее).

## Профилактика гриппа с помощью вакцины

Это – основа защиты от всех видов гриппа. [Вакцина](#) – одно из самых надежных средств для предотвращения заболеваемости гриппом, особенно в период [эпидемий](#). Иммунная система, которая значительно укрепляется после вакцинации, может справиться с любым заболеванием простудной природы. Что говорить – вакцинация помогла справиться с такими монстрами, которые косили целые города: дифтерия, корь, полиомиелит, столбняк. Сегодня, когда миру угрожает [грипп](#), а ученые каждый год говорят о его возможных эпидемиях, вакцинация поможет справиться с [вирусами гриппа](#). Задача вакцины – не ликвидировать заболевание как таковое, а снизить возможность от него пострадать. Особенно опасны [осложнения после гриппа](#), против которых вакцина тоже хороший помощник. Эти осложнения прежде всего затрагивают работу сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, состояния крови, почек и печени.

## Кому нужно делать вакцинацию?

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует проводить вакцинацию против гриппа с октября до декабря. Особенно необходимо это делать тем, кто входит в группы риска: [маленькие дети от полугода до 15 лет](#), работники мест массового пользования, пожилые люди старше 49 лет и те, кто страдает от хронических заболеваний. Еще в группе риска находятся беременные женщины, но вакцину им нужно делать только по рекомендации врача и после первого триметра беременности.

Грипп – его виды – тоже отличаются друг от друга. Если исключить разные виды «животного» гриппа, то есть [свиного](#), [куриного](#) и так далее, то грипп делится на сезонный (когда болеют в основном зимой) и обычный – на протяжении целого года. Обычный грипп – это заболевание более молодых людей и детей, поэтому очень важно проводить вакцинацию в садах, школах, среднеспециальных и высших учебных заведений и казарм.

После проведения массовой вакцинации	Снижение заболеваемости на %
Случаи лечения в стационаре пожилых людей	48%
Летальные случаи среди пожилых	55–68%
Случаи заражения гриппом здоровых людей возрастом младше 65 лет	75–90%
Случаи заражения гриппом детей после вакцинации	62–90%
Острый отит у школьников	31–36%

## Насколько эффективна вакцина против гриппа?

Многим важны побочные эффекты после вакцинации и главное – насколько она снижает вероятность заболеваемости гриппом. Больше шести десятков лет медики используют вакцины против гриппа - основная профилактика гриппа. Бывает, что в медучреждения поступают сообщения о побочных эффектах после прививки от гриппа, но они очень редки и, вероятно, объясняются непереносимостью к некоторым веществам вакцины.

Читайте также: [Прививки от гриппа: 12 самых популярных мифов](#)

Побочными реакциями организма, о которых медики обычно предупреждают перед вакцинацией, могут быть [гриппоподобные симптомы](#). Это мышечная или головная боль, повышенная температура – не выше 37,5 градусов, покраснение или небольшая припухлость в месте укола. Все эти симптомы довольно слабо выражены и обычно проходят на протяжении суток или двух. Согласно статистике, сложные побочные эффекты после вакцинации от гриппа бывают только у 1 человека из миллиона, так что можете не бояться прививаться. Если вы хотите, чтобы вакцина не вызвала у вас никаких сложностей со здоровьем, следует предупредить врача обо всех заболеваниях, которые вы перенесли на протяжении месяца до вакцинации. А также об аллергиях на любые препараты, в особенности на белок куриного яйца, на основе которого и сделано большинство вакцин. Вакцину нельзя вводить людям, которые:

- Когда-нибудь проявляли аллергию на белок куриного яйца – составляющей вакцины
- Болели или болеют сейчас простудными или хроническими заболеваниями в стадии обострения
- Имели аллергии на прививки в другие годы
- Пациенты с повышенной температурой и болью любого происхождения
- Дети до шести месяцев
- [Беременные](#) в первом триместре

Как бы там не было, защитные свойства вакцинации значительно превышают те возможные риски, которые могут возникнуть от ее введения. Например, значительно сокращается число госпитализаций с гриппом и число осложнений, а также количество летальных исходов по причине гриппа.

## Соблюдение правил личной гигиены

Профилактика гриппа также заключается в соблюдении личной гигиены. Очень важно мыть почаще руки, обрабатывать как можно чаще поверхности мебели в доме и держаться подальше от людей, которые заболели гриппом. В крайнем случае – носить медицинскую маску. Но только менять ее каждые три часа, иначе [вирусы](#) и [бактерии](#) атакуют вас еще больше, накопившись на этой маске.

## Как передается грипп?

Грипп распространяется от человека к человеку воздушно-капельным путем, то есть через чихание, кашель, а также посредством рукопожатий. При чихании и кашле капельки слюны разлетаются в радиусе двух метров и заражают все вокруг. Вирус гриппа попадет в организм человека через дыхательные пути и оседает на слизистых оболочках горла и носовых ходов. Затем он внедряется в клетки организма и заставляет их производить себе подобных вирусов, а сама клетка при этом погибает.

В это время организм человека насыщается токсинами – продуктами жизнедеятельности вирусов. От этого у человека ломит все тело, болит голова, мышцы всего тела. Человек становится раздражительным, у него повышенная слабость, он может плохо выспаться, температура значительно повышается. Все это – симптомы гриппа, которые проходят на протяжении одной-двух недель. Если вы при этом заботитесь о профилактике гриппа, то вам важно знать, что наиболее заразен больной гриппом в течение первых трех суток, а малыши – в два-три раза дольше – от семи до 10 дней.

## Сколько живет вирус гриппа?

Тем, кто заботится о таком мероприятии, как профилактика гриппа, полезно знать, что на поверхностях, которые не дезинфицируются, вирус живет от двух до восьми часов. И потом умирает. Но температура для его гибели нужна довольно высокая – до 100 градусов, то есть температуру кипения. Поэтому вещи больного и свои в период гриппа желательно стирать в очень горячей воде. Для гибели вируса хорошо подходят бактерицидные средства – спирт, йод, мыло (щелочное). Перекись водорода тоже очень хороша.

Сейчас во многих аптеках и супермаркетах продаются бактерицидные средства для обработки рук и поверхностей. Их очень хорошо брать с собой туда, где не всегда можно вымыть руки. Например, в командировки. И вирус гриппа будет побежден вашими простейшими усилиями.

Итак, чтобы избежать осложнений из-за гриппа и самого гриппа, очень важно не сидеть сложа руки. Профилактика гриппа способна значительно снизить риски заболеть и сохранить время, которые вы потратили бы на лечение.

!

*Обнаружили ошибку? Выделите ее и нажмите Ctrl+Enter.*

## НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА: САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

[Новая вакцина спасет от всех видов гриппа](#)

В Лондонском Имперском колледже специалисты совместно с исследователями из Национального института здравоохранения очень близки к созданию универсальной вакцины, благодаря которой человеческий организм будет способен противостоять практически...

[Украинцам грозит новый вирус гриппа и подорожание лекарств](#)

Всемирная организация здоровья предупреждает о начале возможной эпидемии, которая будет вызвана новым штаммом вируса гриппа. На сегодняшний день в мире уже были зафиксированы первые случаи заболевания гриппом нового поколения.

## ДРУГИЕ СТАТЬИ ПО ТЕМЕ

### [Нужно ли делать прививку от гриппа?](#)

Грипп настолько опасен для людей, что находится на третьем месте среди самых вероломных заболеваний нашего времени. Поэтому медики рекомендуют проводить вакцинацию, чтобы избежать гриппа и его осложнений. Между тем, вакцину предпочитают делать до...

### [Прививки от гриппа: 12 самых популярных мифов](#)

Как показывает медицинская статистика, только 1% жителей Украины дают себе труд сделать прививку от гриппа. Всему виной не только элементарная небрежность к своему здоровью, но и мифы о прививках, которые мы усердно вычитываем и слышим из разных...

### [В 2012 году изобретена новейшая вакцина против гриппа](#)

Теперь медики изобрели новейшую вакцину, которая будет защищать людей от четырех штаммов гриппа. Это настоящая революция в здравоохранении.